

Calories Burned per Minute Walking

		Time (minutes)														
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
Weight (lbs)	120	25	50	76	101	126	151	176	202	227	252	277	302	328	353	378
	125	26	53	79	105	131	158	184	210	236	263	289	315	341	368	394
	130	27	55	82	109	137	164	191	218	246	273	300	328	355	382	410
	135	28	57	85	113	142	170	198	227	255	284	312	340	369	397	425
	140	29	59	88	118	147	176	206	235	265	294	323	353	382	412	441
	145	30	61	91	122	152	183	213	244	274	305	335	365	396	426	457
	150	32	63	95	126	158	189	221	252	284	315	347	378	410	441	473
	155	33	65	98	130	163	195	228	260	293	326	358	391	423	456	488
	160	34	67	101	134	168	202	235	269	302	336	370	403	437	470	504
	165	35	69	104	139	173	208	243	277	312	347	381	416	450	485	520
	170	36	71	107	143	179	214	250	286	321	357	393	428	464	500	536
	175	37	74	110	147	184	221	257	294	331	368	404	441	478	515	551
	180	38	76	113	151	189	227	265	302	340	378	416	454	491	529	567
	185	39	78	117	155	194	233	272	311	350	389	427	466	505	544	583
	190	40	80	120	160	200	239	279	319	359	399	439	479	519	559	599
	195	41	82	123	164	205	246	287	328	369	410	450	491	532	573	614
	200	42	84	126	168	210	252	294	336	378	420	462	504	546	588	630
	205	43	86	129	172	215	258	301	344	387	431	474	517	560	603	646
	210	44	88	132	176	221	265	309	353	397	441	485	529	573	617	662
	215	45	90	135	181	226	271	316	361	406	452	497	542	587	632	677
220	46	92	139	185	231	277	323	370	416	462	508	554	601	647	693	
225	47	95	142	189	236	284	331	378	425	473	520	567	614	662	709	
230	48	97	145	193	242	290	338	386	435	483	531	580	628	676	725	
235	49	99	148	197	247	296	345	395	444	494	543	592	642	691	740	
240	50	101	151	202	252	302	353	403	454	504	554	605	655	706	756	
245	51	103	154	206	257	309	360	412	463	515	566	617	669	720	772	
250	53	105	158	210	263	315	368	420	473	525	578	630	683	735	788	
255	54	107	161	214	268	321	375	428	482	536	589	643	696	750	803	
260	55	109	164	218	273	328	382	437	491	546	601	655	710	764	819	
265	56	111	167	223	278	334	390	445	501	557	612	668	723	779	835	
270	57	113	170	227	284	340	397	454	510	567	624	680	737	794	851	
275	58	116	173	231	289	347	404	462	520	578	635	693	751	809	866	